

LEPSZE ŻYCIE z cukrzycą

- ▶ Sprawdzone metody leczenia i profilaktyka cukrzycy typu 2
- ▶ Odżywianie, regulacja metabolizmu i kontrola wagi
- ▶ Recepty i ćwiczenia do samodzielnego stosowania

Zdrowie
W PRAKTYCE

NR 88 (GRUDZIEŃ)/2024

ISSN: 2544-4042

www.zdrowiewpraktyce.pl

Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku,

Święta Bożego Narodzenia to czas pełen radości, rodzinnych spotkań i wyjątkowych smaków, a dla wielu osób to najpiękniejszy okres w roku. Dla osób z cukrzycą może być jednak wyzwaniem – obfitość słodkości, tradycyjnych potraw i większa liczba posiłków mogą wpływać na poziom cukru we krwi. Warto jednak pamiętać, że diabetycy również mogą w pełni cieszyć się świąteczną atmosferą, zachowując przy tym zdrowy rozsądek i umiar. Świąteczny czas to nie tylko jedzenie, ale także chwile spędzone w gronie najbliższych, wspólne kolędowanie i radość z obdarowywania się prezentami. Kluczem jest znalezienie złotego środka, który pozwoli cieszyć się wyjątkowymi chwilami bez obaw o zdrowie. Dzięki naszym praktycznym poradom żywieniowym możesz uniknąć typowych pułapek i celebrować święta w smacznym i bezpiecznym stylu.

Życzę inspirującej lektury



Szymon Danowski

redaktor naczelny

NAJPIĘKNIEJSZY CZAS W ROKU

Jak się cieszyć świętami Bożego Narodzenia, będąc cukrzykiem

dr med. Rainer Limpinsel

Pomimo towarzyszącemu temu czasowi pośpiechu, dla wielu ludzi święta Bożego Narodzenia to najpiękniejszy czas w roku. Dla cukrzyków pośpiech ten w połączeniu z często niezdrowym jedzeniem stanowi istotne zagrożenie. Dzięki moim świątecznym poradom żywieniowym unikniesz tych wszystkich pułapek. Wtedy możesz świętować do woli. Wesołych świąt!

Nie zawsze musisz być rozsądny

- ▶ Jeśli w ciągu całego roku w ramach walki z cukrzycą wybierasz zdrowe odżywianie, 24 grudnia nie musisz mieć wyrzutów sumienia w związku ze zjedzeniem rolady z jelenia czy pieczeni z gęsi. Takie dania można wyczarować bez cukru i chemii.
- ▶ Nie staraj się utrzymać diety w czasie świąt. Postaraj się nie przytyć.
- ▶ Wielu diabetyków w czasie świąt ma znacznie wyższe parametry, gdyż dłużej śpią, dużo siedzą i więcej jedzą. Mierz częściej poziom cukru we krwi. Ten trik psy-

chologiczny utrzyma cię nieco w ryzach.

Wyraź swoje życzenia

Żaden diabelek nie ucieszy się z nowego glukometru znalezione pod choinką. Lepiej więc wcześniej wyartykułować swoje marzenia.

Znajdź umiar

Wiele ludzi w okresie świątecznym ma więcej spotkań niż czołowy menedżer w przemyśle. To ogromny stres. A stres pogarsza przebieg cukrzycy. Warto więc już wcześniej zadbać o pragmatyczne uproszczenia. dokończenie na str. 3

W numerze m.in.:

Zbyt duża ilość witaminy B₁₂ jest szkodliwa dla chorych na cukrzycę typu 2

strona 4

Od zaprzeczenia po akceptację lub depresję, czyli etapy godzenia się z cukrzycą

strona 5

Kilka sposobów na rozwijanie poczucia własnej skuteczności w kontekście dbania o siebie w cukrzycy

strona 7

Jak korzystać ze świąt bez konsekwencji dla zdrowia

strona 10

Rola mikrobioty jelitowej w rozwoju i kontroli cukrzycy typu 2

strona 19

Spis treści:

Żyj lepiej z cukrzycą

- 1 Jak się cieszyć świętami Bożego Narodzenia, będąc cukrzykiem
- 4 Zbyt duża ilość witaminy B₁₂ jest szkodliwa dla chorych na cukrzycę typu 2
- 5 Od zaprzeczania po akceptację lub depresję, czyli etapy godzenia się z cukrzycą
- 7 Kilka sposobów na rozwijanie poczucia własnej skuteczności w kontekście dbania o siebie w cukrzycy

Walcz z cukrzycą krok po kroku

- 9 Ćwicz, wykorzystując masę swojego ciała
- 10 Jak korzystać ze świąt bez konsekwencji dla zdrowia
- 12 Walcz z przyczyną cukrzycy
- 13 Hiperbaryczna komora tlenowa zapobiegnie amputacji stopy

Jedz zdrowo i świadomie

- 14 Jak wprowadzenie drobnych zmian kulinarnych może pomóc nam cieszyć się smakiem wigilijnych potraw bez negatywnych konsekwencji dla zdrowia
- 16 Słodziki w diecie cukrzyka
- 19 Rola mikrobioty jelitowej w rozwoju i kontroli cukrzycy typu 2

Chcesz zamówić numer testowy magazynu lub interesuje Cię prenumerata?

Skontaktuj się z naszym Centrum Obsługi Klienta:
tel. 22 518 27 22 lub 22 518 29 39,
formularz kontaktowy: www.formularze.wip.pl

Redaktor naczelny i wydawca: **Szymon Danowski**

Tłumaczenie: **Magdalena Kaczmarek**

Redaktor: **Anna Gardyniak**

Koordynator produkcji: **Mariusz Jezierski**

Druk: **KRM Druk**

Nakład: **5000 egz.**

Zdjęcia: **Fotolia**

ISSN: 2544-4042

Nr rejestrowy BDO: **000008579**

Produkt na licencji FID Verlag GmbH

Copyright © 2024 for the Polish edition by Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

All right reserved, Warszawa 2024

Eksperci merytoryczni:



dr Rainer Limpinsel – ekspert merytoryczny, lekarz, były cukrzyk, ukończył studia medyczne, napisał doktorat i pracował jako lekarz w zagłębiu Ruhry. Od 2007 roku intensywnie zajmuje się tematyką cukrzycy typu 2 i odżywiania – a przyczyną jest jego własna cukrzyca. Jest również autorem poradników „Diabetes heilen in 28 Tagen” (Leczenie cukrzycy w 28 dni) oraz „Diabetes: Das Buch” (Kompendium cukrzycy).



Dagmara Wirpszo – jest dziennikarką, wielokrotnie była szefem projektów medialnych, prasowych, online oraz telewizyjnych. Jest profesjonalnym nauczycielem ashtangi jogi (jogi dynamicznej) i trenerem personalnym sportu oraz fitnessu.



Natalia Pietrulewicz – psychoterapeutka, absolwentka psychologii i filozofii Uniwersytetu Warszawskiego, absolwentka 4-letniego akredytowanego przez PTTTPB szkolenia w terapii poznawczo-behawioralnej, psychoterapeuta w trakcie certyfikacji w nurcie poznawczo-behawioralnym z dialogiem motywującym i terapiami trzeciej fali. Prowadzi prywatną praktykę w Warszawie, www.psychoterracognita.pl.



Joanna Jurek – BSc, doktorantka na Ulster University (Wielka Brytania) w dziedzinie immunologii oraz żywienia człowieka, ma licencjat w naukach biomedycznych, jak również międzynarodowy dyplom mentora zdrowia oraz eksperta ds. suplementacji i planowania diety.



Katarzyna Łukasiewicz – dyplomowany dietetyk. Ukończyła studia magisterskie na kierunku Dietetyka w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. Specjalizuje się w układaniu diet dla osób z zaburzoną gospodarką węglowodanową, w tym insulinoopornością, hiperinsulinemią czy zespołem policystycznych jajników u kobiet. Prowadzi stronę oraz instagram poświęcony diecie w insulinooporności jako Hiperinsulina. Pasjonatka zdrowego stylu życia oraz przygotowywania bezcukrowych deserów.



mgr Katarzyna Łożyńska – ukończyła studia II stopnia na kierunku dietetyka w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego. Wielokrotnie nagradzany uczestnik ogólnopolskich i międzynarodowych konferencji naukowych. Jej główne zainteresowania to: dietetyka sportowa, zaburzenia hormonalne, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, diety roślinne.



Karolina Wojtaś – psycholog, redaktor. Absolwentka Uniwersytetu Gdańskiego, interesuje się między innymi komunikacją interpersonalną oraz psychologią rodziny.

Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

ul. Łotewska 9a, 03-918 Warszawa

tel. 22 518 27 22, faks 22 617 60 10, e-mail: cok@wip.pl

NIP: 526-19-92-256, KRS: 0000098264 – Sąd

Rejonowy dla m.st. Warszawy w Warszawie

XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego

Wysokość kapitału zakładowego 200.000 zł.

Publikacja „**Lepsze życie z cukrzycą**” została opracowana we współpracy z Wydawnictwem FID Verlag GmbH z Niemiec. Publikacja „**Lepsze życie z cukrzycą**” chroniona jest prawem autorskim. Przedruk materiałów zamieszczonych w publikacji „**Lepsze życie z cukrzycą**” bez zgody wydawcy jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji

z powołaniem się na źródło. Publikacja „**Lepsze życie z cukrzycą**” została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności i wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów oraz konsultantów.

Zastrzeżenie

Wszelkie materiały i treści prezentowane w tej publikacji mają charakter jedynie edukacyjny. Dokładamy wszelkich starań, aby informacje i dane w nich zawarte były poprawne merytorycznie, jednak nie należy ich traktować jako konsultacji zastępującej osobistą wizytę u specjalisty. Tym samym nie mogą stanowić podstawy do podejmowania jakichkolwiek działań o charakterze zdrowotnym, a w szczególności do stosowania bądź niestosowania określonej terapii, przyjmowania lub nieprzyjmowania leków itp. Wobec powyższego wydawca, redaktorzy ani autorzy publikacji i tekstów zamieszczonych w niniejszej publikacji nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki podanych w niej informacji.

dokończenie ze str. 1

Nie odwiedzaj wszystkich krewnych – albo niech to oni odwiedzają ciebie.

Moje osobiste wskazówki na wolne dni

Jem mniejsze śniadanie, gdyż w ciągu dnia czeka na mnie wiele pyszności. W wieczór wigilijny jadę przez całe miasto rowerem od moich rodziców do teściów. Żona z dziećmi i prezentami jedzie samochodem. Na pasterkę cała rodzina idzie pieszo. Dzięki temu nie stresujemy się podczas szukania miejsca parkingowego. Podczas świątecznego obiadu jem mięso i warzywa, ale ograniczam spożycie sycących dodatków. Po ciężkim daniu wypijam „jednego”, ale naprawdę tylko jednego. Po południu zazwyczaj idę z dziećmi na plac zabaw i ruszam się tam również trochę sam, podczas gdy one się bawią. Zamiast czekolady podjadam orzeszki ziemne.

Piernik z fasoli

Składniki (mała blaszka – proporcje można podwoić na większą blaszkę):

- ▶ puszka fasoli białej (220 g)
- ▶ 50 g mąki gryczanej (3–4 łyżki)
- ▶ jajko
- ▶ łyżka rozpuszczonego oleju kokosowego lub masła (10 g)
- ▶ sok z 1/4 pomarańczy
- ▶ skórka z połowy pomarańczy
- ▶ 2 łyżeczki przyprawy do piernika
- ▶ łyżeczka cynamonu
- ▶ 2 łyżki ksylitolu (20 g)
- ▶ 10 g kakao (łyżka)
- ▶ 1/2 łyżeczki sody
- ▶ Dodatkowo orzechy włoskie

Przygotowanie:

Fasolę odsącz na sitku i obficie przelej wodą, zblenduj. Pomarańczę umyj, sparz wrzątkiem i wyszoruj. Zetrzyj skórkę i wyciśnij sok. Połącz wszystkie suche składniki oprócz orzechów, dodaj zblendowaną fasolę, jajko i olej kokosowy lub masło. Ponownie wszystko zblenduj już na gładką masę. Na koniec możesz dodać pokrojone orzechy. Przełóż do blaszki wyłożonej papierem

Zmniejsz ryzyko udaru o 53%

Popraw pracę serca, obniż ciśnienie krwi i zredukuj ryzyko choroby nowotworowej nawet o 75%

Skorzystaj z gotowego wykazu substancji witaminowych, które zabezpieczą Twój organizm przed ciężkimi chorobami, takimi jak zawał, choroba Alzheimera czy cukrzyca typu II



Dr Ulrich Fricke

Zdrowie W PRAKTYCE

W książce znajdziesz:

- Zestaw **ponad 32 schorzeń**, które można zwalczać za pomocą terapii witaminowej
- Zalecenia, jak dzięki konkretnej witaminie spowolnić wystąpienie choroby Alzheimera
- Sposób jak **oczyścić jelita z toksyn** i zredukować ryzyko zawału serca

Napisz cok@wip.pl lub zadzwoń **22 518 27 22**
Więcej na www.wip.pl/witaminy

do pieczenia. Wstaw do nagrzanego do 180 stopni piekarnika i piecz 40 minut. Wyjmij i krój po wystudzeniu. Możesz połączyć roztopioną gorzką czekoladą.

Domowe marcepanowe pralinki

Sklepowy marcepan jest pełny dodatkowego cukru i utwardzonego tłuszczu przez co jest bardzo kaloryczny. Możemy z łatwością przygotować domowy marcepan z samych naturalnych składników i bez dodatku ani grama cukru, składający się tylko z migdałów.

- ▶ Składniki na 6 pralinek:
- ▶ 50 g migdałów
- ▶ skórka starta z połowy cytryny
- ▶ łyżka–dwie soku z cytryny
- ▶ 3 kropelki aromatu migdałowego
- ▶ kosteczka gorzkiej czekolady i 3 g masła do polewy

Przygotowanie:

Migdały zalej wrzątkiem i poczekaj 5 minut, po czym zdejmij skórkę. Cytrynę umyj, wyszoruj i sparz wrzątkiem, następnie zetrzyj skórkę i wyciśnij sok. Migdały wrzuć do młynka i zmiel, dodaj skórkę, sok i aromat migdałowy. Dobrze wymieszaj i uformuj batonik. Pokrój na mniejsze części (mniej więcej na 6 części). Czekoladę rozpuść z dodatkiem masła w kąpieli wodnej, polej pralinki. Odstaw w chłodne miejsce, żeby czekolada zastygła. Smacznego!

Dobrze wiedzieć

Nie obawiaj się gorzkiej czekolady – takiej o zawartości kakao powyżej 75%. Czekoladę taką kupisz w sklepie ze zdrową żywnością. Problemem konwencjonalnie wytworzonej czekolady zawsze jest dodatek cukru. |

PRZYJMOWANIE SUPLEMENTÓW TYLKO W RAZIE POTRZEBY

Zbyt duża ilość witaminy B₁₂ jest szkodliwa dla chorych na cukrzycę typu 2

dr med. Rainer Limpinsel

Witamina B₁₂ jest niezbędną witaminą. Jest rozpuszczalna w wodzie i występuje głównie w produktach spożywczych pochodzenia zwierzęcego. Nowe badania dowodzą, że prawidłowe dawkowanie tej witaminy to absolutna konieczność. Z poniższego artykułu dowiesz się, dlaczego jako cukrzyk typu 2 musisz zwracać uwagę na optymalny poziom witaminy B₁₂.

3 przyczyny zbyt wysokiego poziomu witaminy B₁₂:

1. Otrzymanie zbyt dużych dawek dożylnie.
2. Choroba wątroby, np. nowotwór lub zapalenie.
3. Choroby krwi, takie jak białaczka lub czerwienica prawdziwa.

Konsekwencje przedawkowania witaminy B₁₂:

- ▶ Ostre zagrożenie życia z powodu wstrząsu alergicznego.
- ▶ Egzema lub pokrzywka (bardzo rzadko).
- ▶ Może podwoić ryzyko zachorowania na raka płuc, nawet u osób niepalących.

Dobrze wiedzieć

Jeśli źródłem witaminy B₁₂ jest zdrowa dieta, nigdy nie dojdzie do jej przedawkowania. Twój organizm lepiej radzi sobie z witaminą B₁₂ pochodzącą z produktów zwierzęcych, takich jak mięso i nabiał, niż z tabletek.

Zwiększone ryzyko nowotworów w przypadku przedawkowania

W 6 badaniach (Giovannucci 2002, Sonjoquin 2005, Ebbing 2009,

White 2017, Brasky 2017 i Fanidi 2018) stwierdzono zwiększone ryzyko zachorowania na raka u osób, które wstrzykiwały sobie witaminę B₁₂ w nadmiarze. W powyższych badaniach pacjenci przyjmowali dawki dobowe wynoszące ponad 55 µg.

W styczniu 2019 Niemieckie Towarzystwo Odżywiania (DGE) zwiększyło zalecenie dotyczące przyjmowania witaminy B₁₂. Wcześniej obowiązywała granica 3 µg/dzień, a obecnie jest to 4 µg/dzień. Jeśli będziesz przestrzegać tego zalecenia, twoje ryzyko zachorowania na raka nie wzrośnie.

Dobrze wiedzieć

Niemiecki Federalny Instytut Oceny Ryzyka proponuje 25 µg jako maksymalną dopuszczalną ilość witaminy B12 w suplementach diety.

Żywność o wysokiej zawartości witaminy B₁₂:

- ▶ mięso, ryby, owoce morza,
- ▶ produkty pochodzenia zwierzęcego, takie jak jaja, mleko, ser, jogurt i twaróg.

Produkty spożywcze pochodzenia roślinnego nie zawierają witaminy B₁₂

W owocach i warzywach występują jedynie śladowe ilości tej witaminy. Dzieje się tak, gdy do akcji wkraczają bakterie. Bakterie te wytwarzają witaminę B₁₂. Zjawisko to występuje w niektórych bulwach (symbioza bakteryjna) oraz w kiszzonej kapuście (bakterie są odpowiedzialne za fermentację).

Niedobór witaminy B₁₂ jest powszechny przy stosowaniu diety czysto wegetariańskiej i wegańskiej

Jeśli jednak stosujesz zróżnicowaną i zdrową dietę, nie będziesz mieć problemów z poziomem witaminy B₁₂. Osoby starsze, diabetycy i pacjenci z problemami trawiennymi mogą cierpieć na niedobór witaminy B₁₂, podobnie jak osoby stosujące dietę opartą głównie na roślinach.

Wegetarianie z pokarmów pochodzenia zwierzęcego spożywają tylko miód, nabiał i jaja. Z kolei weganie unikają wszelkich produktów pochodzenia zwierzęcego. U wegetarian niedobór witaminy B₁₂ może ujawnić się dopiero po 15 latach, ale u wegan następuje to znacznie wcześniej.

Badania laboratoryjne kryją w sobie pułapki

Witamina B₁₂ pływa wolno we krwi, łącząc się z różnymi białkami transportowymi. Ponadto wątroba przechowuje ją. Takie magazynowanie trwa przez kilka lat. Dla wszystkich powyższych parametrów istnieją poszczególne normy. Dlatego prawidłowe określenie poziomu witaminy B₁₂ w organizmie jest skomplikowane.

Stosuje się następujące normy

- ▶ W surowicy krwi pacjenta powinno znajdować się od 200 do 1000 ng/l witaminy B12.
- ▶ Jeśli marker HoLoTC jest niski, to twoje zapasy witaminy B₁₂ są już